

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта

Заведующий кафедрой

_____ Воскресенский М.В.

«_____» _____ 2016 г.

ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В
ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ВЕЛОСИПЕДИСТОВ (ШОССЕ)

Выпускная квалификационная работа

по специальности 49.03.01 «Физическая культура и спорт»

Студент-исполнитель

Сайко П.Н.

Научный руководитель,

ст. преподаватель

Захаров М.В.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК,

Заслуженный работник РФ

Иванов В.Г.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1 Современная концепция структуры тренировочных нагрузок спортсменов.....	7
1.2 Структура нагрузок профессиональных спортсменов.....	22
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.2 Задачи исследования.....	28
2.3 Методы исследования.....	28
2.4 Организация исследования.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
ВЫВОДЫ.....	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44

Введение

С середины 19 века велосипед стал социальным феноменом, а в настоящее время является одной из самых популярных форм культуры современного общества. Велосипед был и остается популярным средством передвижения, оздоровления, проведения здорового досуга, а современный велоспорт - один из самых динамичных и зрелищных видов спорта. В отличие от США, в Европе сформировался подход, согласно которому профессиональный спорт признается одной из разновидностей экономической деятельности.

С 1927 г. начали проводиться самостоятельные чемпионаты мира по велоспорту на шоссе среди профессиональных велосипедистов. С тех пор из года в год профессиональный велоспорт стал укреплять свои позиции и самостоятельность. В 1965 г. Международная федерация велосипедного спорта (УСИ) разделилась внутри международной федерации на две самостоятельные федерации - любительскую (ФИАК) и профессиональную (ФИСП).

Однако в эти годы встал вопрос о единой лицензии, т. е. совместном участии в соревнованиях велосипедистов-любителей и велосипедистов-профессионалов. Этот вопрос активно поднимался отдельными странами бывшего социального лагеря, спортсменам которых был закрыт доступ в профессиональный велосипедный спорт. Зародилась идея проведения открытых гонок, в которых любители и профессионалы стартовали бы вместе.

Олимпийская Хартия запрещает профессиональным спортсменам участвовать в Олимпийских Играх, однако в 1996 году Международный Союз Велосипедистов (МСВ) принял решение объединить единой лицензией гонщиков-любителей и профессионалов, а, начиная с Олимпийских игр в Атланте (в 1996 году) профессионалы официально допущены к участию в Играх в составе национальных сборных команд.

Преодолев за прошедшие 30 лет множество различных препятствий, УСИ вновь объединила ФИАК и ФИСП и в 1996 г приняла решение о единой лицензии, так называемым паспорт велосипедиста. Спортсмены - любители и профессионалы могли стартовать в некоторых гонках вместе. Возникла категория спортсменов-велосипедистов, объединенная общим названием «Элита». В нее стали входить все спортсмены, имеющие профессиональный контракт, а также велосипедисты старше 23 лет без контракта, представляющие интерес для национальных федераций.

Отдельной лицензией была выделена возрастная группа «19-22 года», которая разыгрывает звание «чемпионов мира» отдельно от «Элиты», а также имеет свой «любительский» календарь соревнований. На Олимпийских играх и ежегодно проводящихся чемпионатах мира в гонках на шоссе разыгрывается два комплекта наград - в индивидуальной гонке на время и групповой гонке на шоссе.

Первый опыт России с организацией профессиональной велокоманды был связан с русско-итальянским проектом «Альфа-Люм». Эта команда дебютировала в профессиональных велогонках в 1989 году, которая прекратила свое существование в том же году из-за финансовых неурядиц. Нужно отметить, что в составе команды были, в основном, итальянские гонщики.

Начиная с 1992 года, руководство Союза велосипедистов России прикладывало усилия к созданию собственных профессиональных команд, но все они смогли просуществовать не более одного года и распадались из-за финансовых трудностей. Это были команды «Лада-Гжель», «Русь-Байкал», «Петроспорт», «Порцелана Санта Клара Самара» и другие.

Начиная с 1996 года, на всех чемпионатах мира и Олимпийских играх побеждали только профессиональные велогонщики. В настоящее время 147 стран являются членами Международного Союза Велосипедистов. В Российской Федерации в данный момент есть две профессиональных велокоманды - «Katyusha» и «Tinkoff». Полностью коммерческий проект

профессиональной команды «Tinkoff», банкира, ресторатора и бывшего велогонщика Олега Тинькова направлен на продвижение услуг владельца и удовлетворение личных интересов.

«Katyusha» - это итальяно-русский проект, существующий с 2009 года. Дальнейшие перспективы развития велосипедного спорта во многом определяются квалификацией работающих в нем специалистов, в том числе и в России. Так же с 2012 года официально зарегистрирована континентальная команда «Локомотив» которая выступает на международных соревнованиях в категориях Pro Tour и Pro Conti. Так же в сезоне 2016 года принимает участие про - континентальная команда «Газпром- РусVELO»

Особую актуальность этот фактор приобретает в современном спорте высших достижений, так как подготовка спортсменов высокой квалификации требует от тренеров и других специалистов, разнообразных и глубоких знаний.

Рассматривая календарь соревнований в «элитном» велоспорте, особо следует остановиться на проблеме достижения гонщиком «спортивной формы» и сохранения ее на период ответственных стартов. Характерной особенностью сезона в профессиональном велоспорте является его продолжительность, которая составляет около 10 месяцев.

Поскольку, представлять Россию на чемпионатах мира и Олимпийских играх в ближайшее время будут в основном профессиональные гонщики, возникает серьезная методическая проблема подведения спортсменов к этим стартам с учетом их участия в таких ответственных гонках как «Giro D'Italia», «Tour De France», «Vuelta Espana» и других.

Цель исследования - изучить структуру годичного цикла подготовки сильнейших велогонщиков групп «Элита» и «до 23 лет», выступающих в зарубежных профессиональных велоклубах, и «до 23 лет», выступающих в отечественных про - континентальных велоклубах.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что комплексное изучение системы подготовки высококвалифицированных велогонщиков будет способствовать повышению спортивной квалификации спортсменов велосипедного спорта.

Объект исследования – процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов велогонщиков.

Предмет исследования – количественные и качественные показатели нагрузок в годичном цикле подготовки профессиональных велогонщиков.

Сильнейшие российские велосипедисты – шоссейники группы «Элита»:

ЗМС, Чемпион мира 2005 года, 2-х кратный участник Олимпийских игр, 2-х кратный участник «Tour De France», выступающий за российскую профессиональную команду «Katyusha» Юрий Трофимов (28 лет);

МСМК, многократный призер международных соревнований, выступающий за профессиональную команду «Katyusha» Порсев Александр (26 лет).

МСМК, призер чемпионатов России, участник Чемпионата Мира среди юниоров, призер Чемпионата Европы 2010, входящий в состав группы молодежного резерва и выступающий за российский континентальный велосипедный клуб «Локомотив» Шилов Сергей (24 лет).

МС, призер чемпионатов России, победитель и призер международных соревнований по велосипедному спорту, входящий в молодежный резерв и выступающий за российский континентальный велосипедный клуб «Локомотив» Белых Сергей (22 года).

Практическая значимость. В настоящее время в теории велосипедного спорта недостаточно представлены материалы по структуре тренировочного процесса спортсменов-профессионалов. Сделана попытка проанализировать и обобщить опыт подготовки и основные направления в организации тренировочного процесса велогонщиков-профессионалов.